

СКАЖИ **НЕТ** ПЛАСТИКУ



101

СПОСОБ ИСПОЛЬЗОВАТЬ **МЕНЬШЕ ПЛАСТИКА**
и **СПАСТИ МИР**



СКАЖИ НЕТ ПЛАСТИКУ



Москва
2019

Содержание

ЧТО НЕ ТАК С ПЛАСТИКОМ?	6
ВАШ ПЛАСТИК	14
ДОМ БЕЗ ПЛАСТИКА	35
НА БЕГУ	61
ОСОБЫЕ СЛУЧАИ	75
БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ	84
СДЕЛАЙ САМ	106

Что не так с пластиком?



ПРЕДИСЛОВИЕ

Скорее всего, вам известно, что использование пластика представляет собой серьезную угрозу для нашей планеты. Объемы производства пластиковых изделий, короткий срок их использования и миллионы лет разложения — все эти факторы указывают на то, что если не принять решительных мер, в скором времени человечество может

столкнуться с настоящей экологической катастрофой. Если вы держите в руках эту книгу, скорее всего, вы хотите использовать меньше пластика и просто не знаете, с чего начать. Неудивительно, ведь пластик повсюду! Есть хорошая новость — это проще, чем вы думаете. В этой книге вы найдете 101 подсказку о том, как, немного изменив свои привычки, вы можете изменить мир. Просто выберите одну, например замените свой обычный шампунь на твердый или начните покупать фрукты и овощи без упаковки. Продержавшись неделю, попробуйте придерживаться этого совета на протяжении месяца, постепенно добавляя все новые и новые полезные привычки в свою жизнь.

Цель этой книги — помочь вам использовать меньше пластика. Поэтому здесь не будет информации о выбросах углерода от производства других материалов. Ее можно без труда найти в Интернете. Уменьшить количество чрезмерно используемого пластика помогут три простых правила: **сокращайте потребление, используйте повторно, перерабатывайте**. Практически все подсказки из этой книги учат вас давать вторую или третью жизнь одноразовым пластиковым предметам, правильно их перерабатывать и использовать меньше подобных вещей.

Мы знаем, что вы очень занятой человек, поэтому к каждой подсказке мы добавили дополнительную информацию, чтобы помочь вам выбрать способ, который лучше всего впишется в вашу жизнь. На каждой странице вы найдете следующие обозначения.



- Дешевле, чем пластиковый аналог



- Легко найти в магазинах



- Можно сделать своими руками



- Сократит общее количество пластика, который вы используете

- Поможет избавиться от пластика



- Продляет жизнь вашим пластиковым вещам



- Требуется финансовых вложений



- Требуется временных затрат



- Принципиально изменит ваши привычки



В 2016 году в мире было произведено около 335 000 000 тонн пластика. Примерно столько же весят 2 000 000 синих китов.

ТАБЛИЦА ВРЕМЕНИ РАЗЛОЖЕНИЯ

5 дней — 1 месяц	— овощи
2—5 месяцев	— бумага
6 месяцев	— хлопковая футболка
1—5 лет	— шерстяные носки
25—40 лет	— кожаные ботинки
30—40 лет	— нейлоновые ткани
50—100 лет	— консервные банки
80—100 лет	— алюминиевые банки
500 лет — вечность	— полиэтиленовый пакет
500 лет — вечность	— пластиковый стаканчик
1 000 000 лет	— стеклянная бутылка

Каждый год на свалки отправляется количество пластика, достаточное, чтобы обогнуть планету четыре раза.

10% всего мусора — пластик.

Каждый год в России выкидывают 800 000 тонн пластиковых бутылок, большинство из которых не перерабатывается. В среднем один человек выбрасывает около 25 килограммов пластика в год.

8% нефти добывают для производства пластика. Учитывая то, что человечество движется в направлении пика потребления нефти, пластик не может считаться рациональным материалом.

Каждый год около 8 000 000 тонн пластика попадает в океан. На данный момент известно, что пластик достиг самой глубокой точки планеты — на дне Марианской впадины на глубине 10 898 метров нашли бутылки и банки.

Каждый год из-за мусора в океане погибает около 100 000 морских млекопитающих и приблизительно 1 000 000 птиц.

Существуют крошечные пластиковые шарики, с которых начинается жизнь каждый пластиковый предмет. Они часто попадают в море с перевозящих их кораблей, и на их долю приходится около 10% мусора на пляжах мира. Они не разлагаются, а просто разламываются на более мелкие части

и поедаются морскими обитателями, нанося непоправимый ущерб их здоровью. Они настолько маленькие, что их практически невозможно убрать из океана, если они туда попали.

Пластик вреден не только для окружающей среды. Пластик — это переработанная смесь химикатов, некоторые из которых содержат токсичные или канцерогенные (вызывающие рак) компоненты. И хотя пластик разлагается медленно, при взаимодействии с солнцем или воздухом он все-таки начинает разлагаться, выделяя вредные вещества в землю или воду. К примеру, людям не следует пить воду из пластиковой бутылки, которая некоторое время находилась на солнце, поскольку в ней могут содержаться продукты разложения пластика.

Первый шаг к сокращению количества пластика — понять, какой пластик можно переработать или повторно использовать. Вот некоторые из наиболее распространенных видов:

ПЭТ/ПЭТФ (Полиэтилентерефталат) — в основном прозрачные бутылки из-под напитков и некоторая упаковка еды. Ее можно переработать, но нельзя использовать повторно.

Полиэтилен высокой плотности — бутылки для молока, моющих и косметических средств. Можно как перерабатывать, так и использовать повторно.

ПВХ (Поливинилхлорид) — пищевая пленка, шторы для душа, игрушки. Предметы из этого материала довольно тяжело перерабатывать.

Полиэтилен низкой плотности — пакеты, трубки, держатели для банок. Сложны в переработке, хотя на данный момент принимаются меры, чтобы это изменить. Некоторые супермаркеты принимают пакеты на переработку.

Полипропилен — пакеты для хлопьев, крышки бутылок, коробочки для масла, соломинки. Можно использовать повторно и иногда перерабатывать.

Полистерол (пенопласт) — упаковка хрупких объектов, стаканчики для напитков с собой. Нельзя использовать повторно и сложно переработать, хотя и это, возможно, скоро изменится.

Другое — акриловое стекло (оргстекло), поликарбонат и предметы из смеси пластиков. Нельзя использовать повторно и сложно переработать.

Ваш пластик



Лучший способ начать сокращать потребление пластика — внимательно посмотреть на вещи, которые вы используете ежедневно, такие как кондиционер для волос и зубная паста. Из этих предметов складывается регулярный объем выбрасываемого пластика. Вы удивитесь, узнав, сколько альтернативных товаров можно легко найти в магазинах.

ТВЕРДЫЙ ШАМПУНЬ И КОНДИЦИОНЕР

Шампуни и кондиционеры используются большинством людей практически ежедневно. Это значит, что они часто заканчиваются и заменяются на новые, что приводит к бесчисленному количеству пластиковых бутылок, отправляющихся на помойку. Попробуйте заменить привычные средства по уходу за волосами на твердый шампунь и кондиционер. Они чаще всего продаются без упаковки или завернутыми в бумагу или картон. Их легко можно найти в интернете или в магазинах, в том числе и в сетевых, к примеру в Lush. Существует много видов таких средств для отдельных типов волос, а это значит, что вам не придется приносить красоту волос в жертву ради спасения планеты.



МЫЛО ВМЕСТО ГЕЛЯ ДЛЯ ДУША



Заменить жидкое мыло и гель для душа на кусковое мыло не должно составить большого труда. Некоторые уже используют его, не подозревая, что таким образом способствуют сокращению количества используемого пластика. В магазинах сейчас очень большой выбор: от мыла без запаха для чувствительной кожи до эксклюзивного мыла с кусочками фруктов, маслами и травами. Кусковое мыло в ванной выглядит немного неряшливо, но с этим вам поможет справиться стильная каменная или керамическая мыльница.

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОДУКТЫ С МИКРОПЛАСТИКОМ

Микропластик — это кусочки пластика меньше 5 мм в объеме. Они не разлагаются и содержатся во многих косметических средствах. С 2018 года использование таких «гранул» в качестве очищающих частиц в пастах и скрабах запрещено во многих странах, в том числе в Великобритании, Италии, Новой Зеландии и США. Несмотря на это большинство законов не запрещает использование микропластика в помадах, солнцезащитных кремах и моющих средствах. Проверяйте состав средства на наличие полиэтилена, полипропилена, полиэтилентерефталата, полиметилметакрилата, политетрафторэтилена, чтобы избежать микропластика.



БАМБУКОВЫЕ ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ



Первым шагом на пути к уменьшению количества пластика в вашей жизни может стать простая замена зубной щетки. Щетинки большинства зубных щеток сделаны из нейлона и не годятся для переработки, но ручки многих щеток сейчас делают из перерабатываемого материала. Попробуйте перейти на бамбуковые зубные щетки. Чаще всего такие щетки продаются без упаковки или в картонной упаковке, их тоже можно переработать. Будьте внимательны, если вы вегетарианец, веган или стараетесь избегать продуктов животного происхождения, поскольку такие щетки обычно делают из свиной щетины.

ТВЕРДАЯ ЗУБНАЯ ПАСТА

Тюбики для зубной пасты делают из тяжело перерабатываемого пластика. Альтернативой им может стать твердая зубная паста в таблетках. Ее упаковывают в картон или перерабатываемый пластик. Зубная паста используется очень часто, поэтому отказ от тюбиков — важный шаг к сокращению использования пластика.



МЕНЯЙТЕ ЛЕЗВИЯ, А НЕ БРИТВЫ



Одноразовые бритвы приводят к огромному количеству пластика. Они представляют собой пластик, упакованный в пластик, который очень быстро отправляется на помойку. Замените их на металлические станки для бритья. Изначально они стоят дороже, но сами лезвия обходятся дешево. Некоторые компании даже оформляют подписку и присылают вам новые лезвия, чтобы вы не забывали их менять. Вся бритвенная индустрия проделала большой путь к тому, чтобы убедить нас, что существуют отдельные бритвы для мужчин и женщин, но не переживайте — бритвенный станок справится с волосами на любой части тела любого человека.

СОЛИ И БОМБОЧКИ ДЛЯ ВАННЫ

Забота об окружающей среде — не повод отказывать себе в маленьких удовольствиях. Если вы обожаете принимать ванны, используйте для этого твердые бомбочки для ванн. Их продают без упаковки, они бывают самых разных вкусов и расцветок и очень красиво растворяются в воде. Иногда недостаточно просто заменить жидкое мыло на кусковое, поскольку оно часто завернуто в несколько слоев пластиковой упаковки.



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ САЛФЕТОК ДЛЯ СНЯТИЯ МАКИЯЖА



К сожалению, эти салфетки приводят к большому количеству мусора. Они менее эффективны, чем жидкость для снятия макияжа и ватные диски, а значит, их расход значительно больше. К тому же, не все салфетки для снятия макияжа разлагаются, поэтому тысячи салфеток оказываются на свалках или засоряют канализационные трубы. Вы можете пойти дальше и заменить ватные диски на фланелевые или хлопковые многоразовые диски. Это потребует от вас немного больше усилий, ведь вам придется стирать ткань между применениями, но так вы еще больше сократите потребление пластиковой упаковки.

БАМБУКОВЫЕ ВАТНЫЕ ПАЛОЧКИ

Ватные палочки с пластиковым стержнем чаще остальных предметов находят на пляжах. Их смывают в унитаз, поэтому правительства и большие компании сейчас стараются принимать меры. В Шотландии запрещены все пластиковые ватные палочки, а компания Johnson & Johnson заменяет их на палочки с картонным основанием в половине стран мира. Вы можете начать действовать уже сейчас — купите бамбуковые ватные палочки и выкидывайте использованные в компост или в контейнер для органического мусора.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ КОКОСОВОЕ МАСЛО ДЛЯ СНЯТИЯ МАКИЯЖА



Иногда отказаться от предметов в пластиковой упаковке просто невозможно, но стоит попытаться извлечь из них максимальную пользу. Вместо того чтобы покупать бутылку масла для готовки и бутылку средства для снятия макияжа, попробуйте купить одну большую банку кокосового масла. Несмотря на то что большинство из них сделаны из пластика, это масло можно использовать как средство для снятия макияжа и увлажнения кожи, как ингредиент для отшелушивающих скрабов и более того — на нем можно готовить. Таким образом, вы сократите количество необходимых вам пластиковых бутылочек до одной! Разогрейте в ладонях неболь-

шое количество масла, нанесите на кожу и через несколько минут удалите макияж тканевой салфеткой. Этим способом можно удалить практически любую косметику, включая водостойкую тушь. Кокосовое масло подходит для любого типа кожи, кроме жирной.

СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕЛА СВОИМИ РУКАМИ



Совсем необязательно тратить кучу денег на средства для ухода за телом, чтобы ваша кожа оставалась красивой и здоровой. Вы можете добиться прекрасных результатов при помощи ингредиентов, которые уже есть у вас в шкафу или холодильнике, сократив при этом количество используемого пластика. К примеру, для скраба вам потребуется кокосовое масло (касторовое или миндальное масло тоже подойдет) и сахар. Можно добавить тростниковый сахар и корицу или экстракт мяты.

ПОПРОБУЙТЕ КРАСИТЬ ВОЛОСЫ ХНОЙ

Если вы красите волосы в коричневый, черный или рыжий цвет, замените свою обычную краску на твердую хну. Количество пластика, используемого при покраске волос приводит к появлению большого объема мусора, который нельзя переработать. Кубики хны очень легко использовать, и обычно они продаются без упаковки. Однако у хны есть несколько недостатков. Во-первых, вам все равно придется надеть резиновые перчатки, чтобы не окрасить руки. Во-вторых, выбор цветов существенно ограничен, к тому же ее нельзя использовать для светлых волос. Тем не менее, если вы хотите поэкспериментировать с цветом волос без вреда для окружающей среды, попробуйте хну.



БАЛЬЗАМЫ ДЛЯ ГУБ В МЕТАЛЛИЧЕСКИХ БАНОЧКАХ, А НЕ В ТЮБИКАХ



Бальзамы для губ славятся тем, что быстро вызывают привыкание и часто теряются. Это приводит к двойному злу: потрескавшимся губам и десяткам пластиковых тюбиков, разбросанных по всему дому только для того, чтобы вы выкинули их, найдя два года спустя. Замените тюбики на баночки, и тогда вы хотя бы сможете отдать их на переработку, когда найдете в кармане старой куртки. К тому же баночки можно использовать, чтобы брать с собой скраб или жидкость для снятия макияжа из кокосового масла.

ЭКОЛОГИЧНЫЕ СРЕДСТВА ЖЕНСКОЙ ГИГИЕНЫ

Ни картонные, ни пластиковые аппликаторы не годятся для переработки, а в некоторых прокладках содержится столько же пластика, сколько в пяти полиэтиленовых пакетах. Представьте, сколько пластика отправляется на свалки, учитывая, что половина населения земного шара пользуется этими предметами. К счастью, существуют более экологичные опции, к примеру тампоны без аппликаторов, доступные в каждом супермаркете. Обращайте внимание на состав, поскольку большинство брендов добавляет пластик даже в хлопковые тампоны и прокладки.



МНОГОРАЗОВЫЕ ПРЕДМЕТЫ ЖЕНСКОЙ ГИГИЕНЫ



Существуют такие предметы гигиены, которые способны заменить одноразовые. К примеру, можно использовать тканевые прокладки или впитывающее нижнее белье. Они стоят дороже, но их можно стирать и использовать заново. К сожалению, это не всегда удобно, поскольку их нельзя просто выкинуть, и если вы куда-то уходите надолго, этот момент нужно продумывать заранее. Другим вариантом может быть менструальная чаша. Их можно носить весь день и использовать около 10 лет. Естественно, к ним нужно будет сначала привыкнуть, но это может стать хорошей экопривычкой.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ БАХИЛ В ПОЛИКЛИНИКАХ И БОЛЬНИЦАХ

Бахилы, сделанные из пластика, во-первых, эстетически неприглядны, во-вторых, постоянно рвутся, а в-третьих, наносят вред окружающей среде. Этих причин достаточно, чтобы принять решение раз и навсегда отказаться от одноразовых бахил и приобрести в интернете или сшить из старого плаща качественные многоразовые чехлы для обуви. Выбирайте красивую расцветку и вам не придется краснеть, обнаружив, что вы забыли их снять перед выходом из больницы.



ВЫБИРАЙТЕ ЭКОЛОГИЧНЫЕ ПОДГУЗНИКИ



Новорожденным детям меняют подгузники примерно 12 раз в день, что приводит к тому, что ежегодно на свалки одной страны может отправляться до трех миллиардов подгузников. Существует два пути решения данной проблемы: биоразлагаемые подгузники и тканевые. Первые стоят дороже обычных, однако они полностью разлагаются, облегчая нагрузку на свалки. Срок службы тканевых подгузников или пеленок составляет около двух с половиной лет, что позволит сэкономить. Некоторые родители жалуются на плохую впитываемость таких подгузников. Кроме того, стирка и сушка отнимают много

драгоценного времени. Тем не менее, один из двух вариантов или их грамотная комбинация могут вам подойти. Даже небольшое уменьшение количества подузников может помочь планете.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ МНОГОРАЗОВЫЕ ЕМКОСТИ



Некоторые косметические компании, особенно те, которые позиционируют себя заботящимися об экологии, делают скидки и спецпредложения тем, кто возвращает пластиковую упаковку для переработки, и продают наполнители для баночек и флаконов. Это поможет вам экономить деньги и беречь окружающую среду. К тому же, это отличный способ при помощи спроса стимулировать компании продолжать развиваться в этом направлении.

Дом без пластика



Пластик проник в наши дома и теперь кажется, что потребуется много усилий, чтобы отказаться от привычного комфорта. На самом деле это гораздо проще, чем кажется. Многие из эконоветов восходят к прошлому, более медленному и простому образу жизни, когда мы использовали один и тот же продукт для нескольких разных целей и делали покупки в маленьких несетевых магазинах.

ЧИСТЯЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КУХНИ



Помните эти ряды практически одинаковых ярких пластиковых бутылочек в супермаркетах? Попробуйте оглянуться вокруг и найти более экологические способы отмыть кухню. К примеру, порошковые средства продаются в картонных коробках и бóльших количествах. Если таких средств нет в супермаркете, их можно найти в специализированных магазинах или онлайн.

ГУБКИ И ЩЕТКИ

Не только упаковки от чистящих средств, но и сами губки и щетки, даже будучи многоразовыми, отправляются на свалки приблизительно раз в три месяца. Первым простым шагом к сокращению потребления пластика может быть приобретение щеток со сменными насадками. Или лучше — ваши щетки и губки можно оживить, постирать и прокипятить, чтобы избавиться от бактерий, и тем самым отложить покупку новых на несколько недель. Кроме того, в Интернете можно легко найти бамбуковые щетки, которые, как и аналогичные зубные, частично годятся для переработки.



ЧИСТЯЩИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВАННОЙ



На рынке существует большое количество бытовой химии для ванной, упаковка которой наносит непоправимый вред окружающей среде. Если вы беспокоитесь о гигиене, вам отлично подойдет бабушкино карболовое мыло, зачастую упакованное в экологичные материалы и обладающее антибактериальными свойствами. До появления современных антибактериальных гелей и спреев это мыло использовали в больницах. Растворив его в воде, вы легко сможете помыть всю ванную комнату.

УКСУСНЫЙ РАСТВОР ДЛЯ ОЧИСТКИ ТУАЛЕТА

Даже при тщательном уходе в туалете образуется въевшаяся грязь. Большие компании тут же придумали причину, чтобы заставить вас купить очередной чистящий продукт в пластиковой бутылочке. Белый уксус поможет вам сэкономить деньги и избавить планету от лишнего пластика — просто добавьте пару чайных ложек в воду, подождите несколько минут, потрите поверхность и получите тот же эффект, что дают химические средства.



ПИЩЕВАЯ СОДА



В каждой квартире есть эта легко узнаваемая картонная коробочка с содой, но далеко не каждый знает, что это универсальное чистящее средство. Она легко справится с большинством задач, для которых вы покупаете специальные средства. Разведите ее с водой и используйте для очистки жирных кухонных поверхностей. Просто смешайте ее с уксусом и нанесите на пригоревшие поверхности или используйте как пасту, чтобы избавиться от въевшейся грязи или винных пятен. Так, при помощи одной картонной коробочки вы легко избавитесь от десятков пластиковых бутылок.

ФИЛЬТРУЙТЕ МИКРОПЛАСТИК ПРИ СТИРКЕ

Одна из больших проблем борьбы с пластиком заключается в том, что многие негативные последствия его использования не так очевидны. Вы удивитесь, узнав, что среди микропластика в Мировом океане есть очень много синтетических микротканей, которые попадают в воду всякий раз, когда мы стираем одежду из синтетических материалов (таких, как лайкра, спандекс или полиэстер). Если вы не можете отказаться от синтетики, например от спортивных костюмов, купите мешочек для стирки. Не все из них подойдут, поэтому вам нужно будет искать в Интернете специально созданные для таких микротканей мешочки. Они не избавят вас от пластика полностью, поскольку вам все равно придется доставать ткани из мешочка и выкидывать их, но так от пластика гораздо меньше вреда — из воды его было бы уже невозможно достать.



СОРТИРУЙТЕ МУСОР



Вы, наверное, уже заметили, что помочь природе можно не только не используя пластик, но и направляя его в правильное место, где он причинит меньше вреда планете. Первый шаг — правильно перерабатывать его. Узнайте о том, как и где можно отдать пластик на переработку там, где вы живете. Второй шаг — не смывать в унитаз ничего, кроме естественных отходов и туалетной бумаги. Кроме того, обращайте внимание на скрытый пластик в материалах, которые кажутся перерабатываемыми.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СРЕДСТВА ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ

Сейчас на рынке довольно мало посудомоечных средств, не упакованных в пластик. Поэтому изменить свои привычки может быть не очень просто. Вы без труда найдете соду в картонной упаковке. Ее можно использовать для мытья посуды и для других домашних дел. Кроме того, вам прекрасно подойдет кусковое мыло — просто растворите немного мыла в воде, замочите посуду, потрите губкой и смойте.



ТЯПКИ ИЗ МИКРОФИБРЫ



Микрофибра сделана из миллионов крошечных волокон, которые, благодаря своему количеству и размеру, собирают частицы грязи и пыли лучше, чем обычные тряпки. Они настолько хороши, что такой тряпке не нужно моющее средство — достаточно небольшого количества воды. Небольшое предупреждение: большинство подобных тряпок содержит пластик, а потому это не избавит вас от него полностью. Однако эти тряпки очень прочные, прослужат вам очень долго, сэкономят ваши средства и помогут планете.

ЭКОГУБКИ

Каждому свое — возможно, вы не любите тряпки и предпочитаете намылить губку и приняться за работу. Плохие новости для любителей губок — самые распространенные и дешевые из них делают из пластика. Но есть и хорошие — можно найти губки из целлюлозы — полностью натуральной древесной ткани. Если же вы ищете губку с шершавой поверхностью, существуют и такие, верхняя часть которых сделана из скорлупы орехов.



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОВТОРНО СТАРУЮ ОДЕЖДУ И ЗУБНЫЕ ЩЕТКИ



Отличные новости! Если вы носите одежду и чистите зубы, значит у вас уже есть источник тряпок и щеток. Используя их повторно, вы сокращаете количество упаковки и экономите деньги. Старые фланелевые рубашки, простыни, выцветшие полотенца, носки и хлопковые футболки отлично подойдут для тряпок, а старыми зубными щетками отлично оттирается въевшаяся грязь в труднодоступных местах.

ОБЕРТКА ДЛЯ ЕДЫ ИЗ ПЧЕЛИНОГО ВОСКА

Пищевая пленка — одна из тех вещей, которые сильно упрощают нашу жизнь и кажутся незаменимыми. Однако без нее вполне можно обойтись — купите бумагу из пчелиного воска для упаковки еды. Такая бумага полностью перерабатывается, и ее можно использовать повторно (промыв холодной водой). Ее очень легко использовать — просто разогрейте немного в руках, чтобы она закрепилась на емкости, которую вы хотите закрыть.



СИЛИКОНОВЫЕ КРЫШКИ



Еще одна альтернатива пищевой пленки — силиконовые крышки. Некоторые из них могут растягиваться, засчет чего подойдут по размеру любой емкости, которую вы хотите закрыть. Их можно мыть и использовать повторно, поэтому с такими крышками необходимость в пищевой пленке отпадет навсегда.

ЭКОЛОГИЧНЫЕ ПАКЕТЫ ДЛЯ УБОРКИ ЗА ЖИВОТНЫМИ

Даже те, кто без ума от животных, не очень любят за ними убирать, и полиэтиленовый пакет всегда выручает владельцев домашних питомцев. С собаками дело обстоит немного проще — за ними можно убирать при помощи специального совка, выкидывая отходы в унитаз или специальные контейнеры в парках. С кошками так делать нельзя, потому что в их фекалиях содержатся вредные для человека вещества. Лучше замените синтетический наполнитель на опилки, заворачивая их в газету, прежде чем выкинуть. Они все равно окажутся на свалке, но разложатся гораздо быстрее.



ХОДИТЕ В МАГАЗИН СО СВОИМИ ТКАНЕВЫМИ СУМКАМИ



Полиэтиленовые пакеты признаны во всем мире главным врагом в войне против пластика. Пятнадцать стран Европы, в том числе Дания, Италия и Великобритания, ввели налоги, запреты или пошлины на компании или покупателей, которые используют полиэтиленовые пакеты. Налог на пакеты в Великобритании возымел положительный эффект, сократив количество пакетов в море вокруг Великобритании на 30% с момента введения налога в 2015 году. Многие покупатели используют многоразовые пакеты, но вы можете пойти дальше и заменить их на холщовые сумки. Они прочнее, к тому же можно выбрать сумку по своему вкусу с узорами или надписями.

ПОКУПАЙТЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ БЕЗ УПАКОВКИ

Вы, скорее всего, заметили количество ненужной упаковки для фруктов и овощей. Некоторая упаковка действительно помогает овощам дольше оставаться свежими, но, к примеру, упаковка лука, чеснока, имбиря и прочего лишь помогает супермаркетам продавать уже взвешенные фрукты и овощи дороже. Если вы сравните цены, то увидите, что фрукты без упаковки стоят гораздо дешевле.



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПЛАСТИКОВЫХ БУТЫЛОК В ПОЛЬЗУ БАНОК



Если вы любите газировку, то будете рады узнать, что большинство бутылок можно переработать. Люди просто не выбрасывают бутылки в специальные контейнеры, поэтому 70% бутылок отправляется на свалки. Первый шаг — начните выкидывать бутылки в контейнеры для переработки. А лучше вообще откажитесь от напитков в пластиковых бутылках и покупайте алюминиевые банки, которые отлично перерабатываются. Так вы начнете пить меньше газировки, за что ваши зубы будут вам благодарны.

ЧАЙНЫЕ ПАКЕТИКИ

Плохие новости, любители чая! Оказывается, все это время в чайных пакетиках был пластик. Многие производители используют пластик, чтобы запечатывать пакетики. Большая часть чайного пакетика разложится, но пластик останется на свалке. Выбирайте марки, которые не используют пластик, или покупайте листовый чай.



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КАПСУЛЬНЫХ КОФЕМАШИН



Еще более плохие новости для любителей кофе — капсулы для кофемашин делают из смеси алюминия и пластика. Представьте себе расход пластика, с учетом того, что каждая капсула используется всего для одной чашки кофе. Если вы хотите пить кофе хорошего качества, купите зерновую кофемашину или кофеварку и наслаждайтесь кофе без пластика.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ГОТОВОЙ ЕДЫ ДЛЯ МИКРОВОЛНОВОК

Еду для микроволновок сложно назвать здоровой пищей, и, к сожалению, с точки зрения экологии хорошего в ней тоже мало. Чаще всего она упакована в пластиковый контейнер, закрытый пищевой пленкой и помещенный в ламинированную картонную коробочку. Вместо того, чтобы брать на работу еду для микроволновок или полуфабрикаты, попробуйте готовить заранее большую порцию еды, которую можно брать с собой, и носите на работу в контейнере.



ПОКУПАЙТЕ ХЛЕБ В БУЛОЧНОЙ ИЛИ ПЕКАРНЕ



Хлеб является составной частью рациона большинства семей, и люди предпочитают покупать его в супермаркетах. Покупать его в булочных гораздо экологичнее и легче, чем вы думаете. Там хлеб кладут в бумажные пакеты, а не в пластиковые, хотя у некоторых из них есть прозрачная пластиковая вставка. В современных пекарнях большой выбор хлеба и других мучных изделий, поэтому вы сможете найти что-то необычное и интересное. К тому же во многих супермаркетах есть собственные кондитерские и пекарни, так что вам не придется тратить время на поиск и отклоняться от привычного маршрута.

ПОКУПАЙТЕ МЫЛЬНЫЕ ЯГОДЫ

Мыльные ягоды или орехи тысячами использовали для стирки в Азии и Америке. Они растут на деревьях и являются источником сапонины, вещества, которое чистит и освежает вашу одежду. Они бережно относятся к тканям, цвета дольше остаются яркими, а сами орехи упакованы в тканевые мешочки и продаются онлайн или в экомagasинах. С их помощью вы полностью избавитесь от пластика при стирке.



АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МАГАЗИНЫ И РЫНКИ



В супермаркетах очень сложно избежать пластика, проходя мимо стройных рядов разноцветных коробочек и бутылок. В современном мире человек делает покупки в основном в супермаркетах, что очень удобно: можно найти практически все под одной крышей. Но это резко превращается в проблему, если вы рыщете по огромному магазину в поисках чего-нибудь без пластика. Отдельные магазины продают те же овощи, фрукты, мясо, сыр, но без лишней упаковки. Попробуйте пересмотреть свои привычки и отказаться от супермаркета на месяц, и увидите, насколько меньше пластика вы потребляете.

ПОКУПАЙТЕ ОПТОМ

Вам нужно будет потратить немного больше денег за один раз и продумывать шоппинг заранее, но покупая оптом, вы экономите деньги и уменьшаете расход пластика. К примеру, одна большая упаковка пасты использует меньше пластика, чем две маленькие, и стоит дешевле. Это не поможет вам полностью избавиться от пластика, но позволит сократить его использование в случаях с товарами, которым не нашлось экологичной альтернативы.



ГОТОВЬТЕ САМИ



Большинство готовой еды упаковывается в пластик, который практически сразу же после покупки отправляется на свалку. Тем временем вы можете купить большую упаковку пасты, чеснок, томаты и базилик без упаковки и приготовить несложное блюдо за половину стоимости готового блюда в пластиковой таре. То же самое касается сладостей — муку, сахар, масло и яйца можно купить в перерабатываемой упаковке, и одной упаковки будет достаточно, чтобы приготовить несколько пирогов.

На бегу



Существует причина, по которой пластик при всех его недостатках стал так широко внедряться в нашу повседневную жизнь: это дешевый, легкий и прочный материал, идеально подходящий для ритма современного мира, где нам все время не хватает времени и денег. Это становится особенно заметным, когда мы куда-то спешим. Так удобно купить что-то перекусить и бутылку воды. И чего-нибудь сладенького... И вот у вас в руках уже целый пакет пластика, который отправится в ближайшую мусорку в этот же день. Эти привычки сложно сломать, но в этой главе мы попробуем рассказать, как можно сократить количество пластика вне дома.

ЛАНЧ С СОБОЙ



Количество экспресс-супермаркетов и сетевых кафе провоцирует нас забежать в обеденный перерыв за сэндвичем или тостом. Тем не менее, это не очень экономно и, учитывая количество пластиковой упаковки, не экологично. Берите свой собственный обед на работу, чтобы питаться более здорово, экономить деньги, проводить меньше времени в очередях и плодить меньше пластикового мусора.

ЛАНЧ-БОКС ИЗ БАМБУКА

Пластиковые контейнеры для еды, которые можно использовать неоднократно, более экологичны, чем одноразовые упаковки сэндвичей или салатов, но ланч-боксы из бамбука еще лучше. Бамбук очень быстро растет, и предметы, сделанные из него, легкие, прочные и полностью разлагаемые, поэтому он отлично подойдет для тех, кто решил полностью избавиться от пластика. Бамбуковые ланч-боксы самых разных форм, цветов и размеров можно купить как в магазинах, так и в Интернете.



САЛАТЫ В БАНКАХ



Стеклянные банки — еще одна альтернатива пластиковым контейнерам. Они не такие легкие, как бамбук, но их проще найти, и они невероятно прочные. Если вам нравится экспериментировать с ланчем, в Интернете есть огромное количество рецептов необычных салатов, которые будут красиво смотреться в стеклянной банке.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ТРУБОЧЕК

Если вы обедаете вне дома, то скорее всего заказываете и напиток. Многие рестораны и кафе подают напитки с трубочками, которые превращаются в большую проблему для экологии. Только в Великобритании 8 500 000 000 трубочек выкидываются каждый год, но, слава богу, благодаря общественному возмущению многие предприятия стараются заменить их бумажными. В США 500 000 000 трубочек отправляется на свалки каждый день. Тем не менее, движение против трубочек и там начинает побеждать — большие компании отказываются от трубочек. Если вам очень нужна трубочка, чтобы пить, просто откажитесь от нее в ресторане, и вы внесете большой вклад в экологию.



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ МЕТАЛЛИЧЕСКИМИ ИЛИ БУМАЖНЫМИ ТРУБОЧКАМИ



Если вам нравится пить из трубочки, или она вам необходима, попробуйте использовать полностью разлагаемые бумажные. Можно пойти дальше и носить с собой металлическую трубочку или несколько бумажных. Просто промывайте металлическую трубочку каждый вечер вместе с контейнером для ланча, и у вас всегда будет трубочка под рукой.

НОСИТЕ С СОБОЙ ПРИБОРЫ

Супермаркеты и кафе обычно предлагают пластиковые приборы, уже включенные в упаковку, или их можно взять бесплатно на специальной стойке. Это очень удобно, но на деле вы меняете пять минут времени на одноразовый пластик, который разлагается на свалке миллионы лет. Возьмите свои собственные приборы, завернув их в обертку из пчелиного воска или тканевый мешочек, чтобы не запаковать сумку. Вам потребуется несколько дней на то, чтобы привыкнуть к тому, что приходится упаковывать, распаковывать и мыть приборы каждый раз, но это не так уж сложно.



ПОКУПАЙТЕ СЭНДВИЧИ В ПЕКАРНЯХ И КОФЕЙНЯХ



Многие сэндвичи из супермаркетов плотно упакованы в пластик, потому что они должны сохранять товарный вид на полках несколько дней. Пекарни и булочные обычно делают свежую еду и если и предлагают упаковку, то чаще всего это более дешевая перерабатываемая упаковка вроде бумажного пакета или картонной коробки. Замените еду из супермаркета на более свежую и экономичную еду из пекарни, и вы не только возьмете верх над пластиком, но и поддержите малый бизнес.

ЕШЬТЕ МОРОЖЕНОЕ ИЗ РОЖКА, А НЕ ИЗ СТАКАНЧИКА

Экологические дилеммы могут поджидать вас в самых неожиданных местах. К примеру, вряд ли вы когда-нибудь задумывались об окружающей среде, когда выбирали между мороженым в стаканчике или в рожке, но эти летние сладости на удивление серьезный источник пластикового мусора. Выбирая стаканчик, вы тут же получаете пластиковую ложку — тоже одноразовую. Поэтому полюбите экологичный рожок. Даже если вы его не съедите, он спокойно разложится на помойке.



БЕРИТЕ С СОБОЙ СВОЙ ТЕРМОС



Если вы знаете, что будете весь день на ногах и вам нужно будет подзарядиться чем-нибудь, к примеру, содержащим кофеин, берите с собой свой собственный термос, термостакан или кружку. Пластиковые крышечки и стаканы для кофе превращаются в большое количество пластикового мусора. Если вы будете пить свой кофе, вы сэкономите значительную сумму денег. К тому же, многие кофейни предлагают скидки тем, кто пришел со своей кружкой, заботясь об окружающей среде.

НОСИТЕ С СОБОЙ МНОГОРАЗОВУЮ БУТЫЛКУ ДЛЯ ВОДЫ

Бутилированная вода — это не просто лишний пластик, это неоправданная трата денег. Вода в бутылках стоит очень дорого, особенно если вы на вокзале или в аэропорту, где доступ к воде ограничен. Берите в путешествия свою бутылку для воды. Во многих магазинах можно купить красивые фляжки или многоразовые бутылки самых разных цветов и размеров. В некоторых встроена технология, позволяющая сохранять ваши напитки холодными в жаркий день.



ГОТОВЬТЕ ЗАРАНЕЕ НЕБОЛЬШИЕ СНЭКИ В ПУТЕШЕСТВИЕ



Отдельная часть удовольствия в путешествиях на машине — это маленькие остановки в пути, чтобы купить шоколадку или чипсы в дорогу. Лучше избегать маленьких кучек пластиковой упаковки и коробочек, которые сопровождают эти импульсивные покупки. Конечно, не обязательно есть здоровую пищу, если вы решили заботиться об экологии. Испеките брауни или сделайте домашние чипсы и наслаждайтесь в пути.

ВЫБИРАЙТЕ ОБЩЕСТВЕННЫЙ ТРАНСПОРТ

Вы наверняка слышали, что машины вредят экологии из-за выхлопных газов, что они опасны для вашего здоровья и что нужно больше ходить пешком. Пришло время узнать, что из-за стирания шин на дорогах микропластик попадает в океан. Это общемировая проблема, открывшаяся сравнительно недавно, но последние исследования доказывают, что вопрос заслуживает большего внимания. По возможности отказывайтесь от машин в пользу общественного транспорта, прогулки или велосипеда.



ДОРОЖНЫЕ УПАКОВКИ



Из-за ограничений в ручной клади скорее всего вы покупаете свои любимые средства гигиены в миниатюре. Если вы уже знакомы с твердыми шампунями, мылом и кондиционерами, у меня есть хорошие новости — их можно брать в салон самолета в любом количестве. Если вы предпочитаете жидкие средства, купите дорожный набор пластиковых бутылочек, в которые можно наливать немного средства и брать с собой.

Особые случаи



Пластик проникает в самые разные сферы жизни. К сожалению, праздники и мероприятия не обходятся без лишних трат, а где есть чрезмерное потребление, там неизбежно появляется пластик. К примеру, в России после каждого матча Чемпионата мира по футболу в 2018 году на стадионах образовывалось от 6 до 10 тонн мусора, 15% из которого отправлялась на переработку. Сувенирная продукция, праздничная упаковка, оберточная бумага и даже сами подарки тоже пополняют свалки — в одной только Великобритании Рождество оборачивается мусором объемом в 450 000 двухэтажных автобусов. Как и во многих советах из этой книги, решить эту проблему поможет заблаговременное планирование и несколько простых замещений одних продуктов другими.

НАЙДИТЕ АЛЬТЕРНАТИВУ СКОТЧУ



Вам наверняка известно, что клейкая лента сделана из пластика и не перерабатывается. Но это не значит, что нужно перестать упаковывать подарки. Попробуйте использовать натуральные материалы. Нитки или бечевка могут выглядеть очень стильно, если вы добавите украшение к бантику, например цветы. Можно выбрать замену скотчу на любой вкус — для этого подойдут шелковые ленты, разноцветная шель или кружево.

ЭКОЛОГИЧНАЯ ОБЕРТОЧНАЯ БУМАГА

Несмотря на то, что она называется бумагой, такая обертка не всегда подходит для переработки. Иногда пластик прячется и пытается нас обмануть. Проведите простой тест — сомните кусочек такой бумаги, и если он развернется, то бумага содержит пластик. Блестящая фольга или ламинированная бумага никогда не бывают перерабатываемыми. Обращайте внимание и на упаковку самой бумаги — иногда листы можно купить отдельно, а иногда рулоны сами завернуты в пластик. Вы можете пойти дальше и купить уже переработанную бумагу.



ПОДУМАЙТЕ ДВАЖДЫ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОКУПАТЬ ОТКРЫТКУ



Открытки тоже очень коварны — многие из них, особенно те, которые продаются пачками, обернуты в пластиковую упаковку. Вы можете избежать пластика, если будете внимательны при выборе открытки в больших магазинах или будете покупать открытки в маленьких магазинчиках или на рынках. Открытки часто украшают блестками или фольгой, что делает их в целом непригодными для переработки. Выбирайте внимательно, делайте своими руками или заказывайте экооткрытки онлайн.

НИКАКИХ ШАРИКОВ

Как ни грустно, но сколько бы радости шарики ни приносили, они наносят непоправимый вред окружающей среде. Шарики делают из резины, латекса, полихлоропрена или нейлона, они разлагаются на свалках тысячелетиями или вообще не разлагаются. Многие оказываются в море, где морские животные поедают их, заболевают и умирают. Если вы хотите украсить свой дом, выбирайте тканевые украшения.



БУМАЖНЫЕ ТАРЕЛКИ И СТАКАНЧИКИ



Керамическая посуда на детской вечеринке может привести к катастрофе, тогда как бумажная посуда или посуда из пальмовых листьев отлично подойдет для любого повода и прекрасно разлагается. Старайтесь избегать ламинированной бумаги, которая сложно перерабатывается. К сожалению, большинство бумажной посуды продается завернутой в пластик, но это лучше, чем пластик, упакованный в пластик.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОПКОРН ДЛЯ УПАКОВКИ ХРУПКИХ ОБЪЕКТОВ

Мы не всегда можем быть рядом с близкими в важные моменты, но мы можем отправить им подарки. Сложности возникают с хрупкими подарками, потому что они должны добраться до адресата в целости и сохранности, для чего чаще всего используют горы пластика. Вы можете использовать для этого попкорн — купите простой попкорн или зерна для него, чтобы подарок не покрылся соляным или сахарным налетом.



ПОКУПАЙТЕ РЯДОМ С ДОМОМ, А НЕ ОНЛАЙН



Вы можете контролировать количество упаковки в посылках, которые отправляете сами, но вы не можете контролировать те, которые приходят вам. Большинство вещей, которые вы заказываете онлайн, приходят укрытые слоями пластика. Покупайте вещи и продукты в магазинах рядом с домом, отправляясь туда с холщовой сумкой.

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ИГРУШКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Производство детских игрушек генерирует невероятное количество пластика. Неудивительно, что пластик стал популярным материалом для игрушек — он прочный, дешевый и легко чистится. Тем не менее, это не единственный доступный производителям материал. Экологические игрушки сделаны из дерева и ткани и доступны онлайн или в специальных магазинах. Они, конечно, дороже, но гораздо безопаснее для экологии.



Будьте активными



Не переживайте, вам не нужно бороться с пластиком в одиночку. Существует множество инициативных групп, которые уже усердно трудятся во имя сокращения объемов производства и потребления пластика, занимаясь просвещением людей и привлечением внимания прессы и правительства к проблемам окружающей среды. Советуем присоединиться к ним, ведь это наша общая борьба.

СУББОТНИКИ

Субботник — это прекрасная возможность объединить усилия против пластика. Коллективная весенняя уборка общественных пространств зародилась еще в СССР, а сейчас подобные мероприятия проходят по всей России при участии коммерческих компаний, государственных организаций, звезд эстрады, спорта и кино. Помимо непосредственного облагораживания городской территории и уборки мусора, масштабные акции привлекают внимание к проблемам замусоривания в целом. Субботники обычно широко освещаются, поэтому вам сложно будет их пропустить. Возьмите с собой в ближайший парк коллег, семью и друзей и сделайте субботник своей доброй экологической традицией.



ОЧИЩЕНИЕ ПЛЯЖЕЙ И ПАРКОВ



Многие сообщества любителей природы организуют чистки пляжей. Поищите в Интернете инициативные группы, которые работают в вашем регионе, и вы сможете присоединиться к единомышленникам. Многие из них предоставят вам защитные перчатки и устройства для сбора мусора и научат находить не самый очевидный пластик. К примеру, в России компания Coca-Cola совместно с администрацией города Сочи в последнюю субботу октября проводит акцию «День Черного моря». В октябре 2014 года 1500 волонтеров собрали 12 тонн мусора на мероприятии по уборке прибрежной зоны. Кроме того, эта же компания запустила экологический проект «Зеленые команды», нацеленный на очистку и облагораживание городских парков, рек и озер.

ЧЕЛЛЕНДЖ «30 ДНЕЙ БЕЗ МУСОРА»

На протяжении 30 дней вы можете отправлять мусор на переработку и утилизировать пищевые отходы, но вам нельзя выкидывать его в общий контейнер. Этот эксперимент нацелен не только на пластик — вы начнете отказываться от вредных привычек и переосмыслите собственное потребление.



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ: ПОЖЕРТВУЙТЕ ДЕНЬГИ



Пожертвовав деньги организациям, которые борются с пластиком, вы можете им организовать рекламу, закупить необходимые ресурсы, проводить мероприятия, создавать информационные материалы и многое другое. Это отличная опция для тех, у кого возникают трудности в борьбе с пластиком — почему бы не поддержать экспертов?

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ: ПОЖЕРТВУЙТЕ ВРЕМЯ

Любой благотворительной организации требуются деньги, но многим нужны и волонтеры. Жертвуя несколько часов в неделю, вы окажете неоценимую помощь окружающей среде. У них обычно не очень много свободных денег, поэтому требуются люди, чтобы поддержать их мероприятия, раздавать информационный материал и так далее. Даже если вы потратите время, чтобы просто прийти на их мероприятия, это уже серьезная поддержка.



ПРОВЕДИТЕ МЕРОПРИЯТИЕ



Вам не всегда нужно искать деньги самостоятельно — проведите мероприятие, чтобы собрать немного денег для благотворительной организации на свой вкус. Проведите у себя в офисе продажу выпечки, попутно поделившись с коллегами рецептом пирога, испеченного без пластиковых отходов, а деньги от продажи перечислите в благотворительную организацию.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ПИСЕМ И КАТАЛОГОВ

Маленькие вставки на бумажных конвертах больше стилистическая деталь, чем необходимость. Выделите один вечер, чтобы разобраться со счетами и подписками, чтобы понять, сможете ли вы получать бóльшую часть из этого онлайн. Нужно будет привыкнуть оплачивать счета без бумажных напоминаний, но это один из тысячи маленьких шагов к миру, свободному от пластика.



ПОЛИТИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ



Серьезные изменения просто невозможны без правительственного вмешательства. Большие компании руководствуются экономической целесообразностью и не станут отказываться от дешевых пластиковых упаковок, если только государство не ограничит их, введя штрафы или налоги. Напишите письмо в соответствующий орган государственной власти — чем нас больше, тем больше вероятность того, что правительство будет поддерживать борьбу с пластиком.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

Так или иначе, социальные сети — мощный инструмент влияния в современном мире. Компании заботятся о своем имидже, потому что от этого зависит их прибыль. Сделайте фотографию особенно нелепой чрезмерной пластиковой упаковки и напишите разочарованный пост. Компании отслеживают обратную связь и иногда прислушиваются к своим клиентам.



ПОСЕЩАЙТЕ МЕРОПРИЯТИЯ МЭРИЙ И ГОРОДСКИХ АДМИНИСТРАЦИЙ



Большинство органов местного самоуправления регулярно проводит встречи, на которых можно обсудить разные острые вопросы. Это отличный способ напрямую поговорить с представителями власти и поднять проблемы экологии в вашем регионе. Бороться с пластиком гораздо проще, заручившись поддержкой и ресурсами местных властей.

ПЕРЕСТАНЬТЕ СМЫВАТЬ ПЛАСТИК В ТУАЛЕТ

В унитаз должны отправляться только естественные отходы и туалетная бумага. Большинство предметов гигиены содержит пластик, который отправляется прямоком в море. Пластик на свалке — это плохо, но это лучше, чем пластик в желудке у морского обитателя.



КОМПОСТИРУЙТЕ ПИЩЕВЫЕ ОТХОДЫ



Любая мелочь помогает в борьбе с пластиком. Удобрение для сада продается в пластиковых пакетах, поэтому лучше купите специальный ящик для компоста и избавляйтесь от пищевых отходов так, чтобы никогда больше не тратить деньги на удобрения.

ЧИНИТЕ ОДЕЖДУ

В повседневной жизни присутствует много пластика, которого мы не замечаем. Даже если вы покупаете одежду в магазинах, а не заказываете онлайн, очень вероятно, что она приехала в этот магазин завернутой в огромное количество пластика. Поддерживайте свою одежду в хорошем состоянии вместо того, чтобы покупать новую, это сэкономит ваши средства и уменьшит объемы невидимого потребления пластика.



ДЕЛИТЕСЬ И ОБМЕНИВАЙТЕСЬ ВЕЩАМИ С ДРУГИМИ



Совсем не обязательно выкидывать старые или надоевшие вещи и бытовую технику. Их можно отдать на благотворительность, обменять на что-нибудь полезное или подарить тому, кому они пригодятся. Найдите в социальных сетях соответствующие тематические группы и публикуйте объявления. Вы удивитесь, узнав, скольким людям очень нужны вещи, которые прямо сейчас валяются в вашем шкафу без дела. Кроме того, вы сами, возможно, найдете что-нибудь полезное, избавив мир от очередной партии лишней упаковки.

НЕ ДЕЛАЙТЕ ЭТО В ОДИНОЧКУ

Если вы дочитали до этого места, и чувствуете себя немного перегруженным, не переживайте. Вам не нужно спасать планету в одиночестве. В Интернете есть большое количество форумов и блогов для единомышленников, которые делятся подсказками, советами, адресами экомгазинов и экологичными марками, рецептами и идеями. Увлекайте своими идеями семью и близких, соседей и коллег — вместе всегда проще и интереснее.



МЕДЛЕННЫЙ РИТМ ЖИЗНИ И АНТИПОТРЕБИТЕЛЬСТВО



Так мало продуктов производится местно, что практически все, что мы сейчас покупаем, было произведено где-то далеко, и доставка этого продукта до нас оставила неизгладимый отпечаток на окружающей среде. Покупая еду, одежду и подарки в местных магазинах, вы можете помочь сократить количество пластика. Некоторые люди объединили эти привычки в образ жизни, утверждая, что жить осознанно, чинить сломанные предметы, готовить пищу из сезонных продуктов поможет вам сохранить психическое здоровье и природу.

ИЗУЧАЙТЕ ПОЛИТИКУ КОМПАНИЙ

Изучите свои любимые бренды на предмет того, как они относятся к пластику. Если в их политике есть положительные тенденции к сокращению количества пластика, стоит продолжать поощрять их деятельность. К примеру, косметическая компания Lush уже много лет пропагандирует отказ от упаковки в принципе.



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ УСЛУГАМИ ЧАСТНЫХ КОМПАНИЙ ПО ПЕРЕРАБОТКЕ ВСЕГО



То, что могут перерабатывать компании, варьируется от региона к региону, поэтому иногда правила переработки вам диктует место, где вы живете. В качестве альтернативы попробуйте поискать в Интернете частные компании, которые предлагают взять на переработку любой мусор.

ЭТИЧНЫЕ МАГАЗИНЫ

Этичные магазины полностью или практически полностью отказываются от упаковки, так что это отличные места для шоппинга, ведь вам не придется проверять каждый продукт на наличие пластика. У них часто можно купить бакалейные товары, которые обычно продают в пластиковых упаковках в супермаркетах, к примеру пасту или мюсли.



ПОКУПАЙТЕ ОПТОМ С ДРУЗЬЯМИ



Покупать оптом — уже большой шаг, но вы можете пойти дальше, объединяясь с друзьями. Покупайте большие упаковки и делите между собой. Эта тактика отлично подходит для продуктов с небольшим сроком годности, вроде сыра или мяса, потому что одному человеку такая большая упаковка не нужна.

НОВОВВЕДЕНИЯ В ОФИСЕ

Поговорите со своим начальником — возможно вы сможете ввести какие-нибудь экононовведения, чтобы уменьшить количество пластика, потребляемого компанией и ее сотрудниками. Это может быть что угодно — от создания инициативной группы коллег, покупающих продукты оптом, и сортировки мусора до полного изменения политики компании, к примеру отказ от чайных пакетиков или капсульных кофемашин.



Сделай сам



Эта секция поможет вам покупать меньше и выжимать максимум из трудноперерабатываемого пластика.

Если у вас есть дети, обратите внимание на значок.



«Подходит для детей» —

с этими поделками отлично справится ваш малыш.

СИСТЕМА ПОЛИВА ИЗ БУТЫЛОК

Перед вами отличный способ дать вторую жизнь пластиковым бутылкам.

Вам понадобятся: пластиковая бутылка, шило.

В сухую погоду воде сложно проникнуть к корням больших растений.

Возьмите бутылку и проделайте в ней отверстия. Закопайте ее рядом с вашим растением, оставив горлышко торчать из-под земли. Наполните ее водой, и жидкость постепенно будет выходить из бутылки.



ХЛОПКОВАЯ ЭКОСУМКА ИЗ ФУТБОЛКИ



Вы можете сделать стильную, экономичную и экологичную сумку из старой футболки.

Вам понадобятся: хлопковая футболка, ножницы, линейка, иголка и нитка.

Выберите футболку. Положите ее на рабочую поверхность и отрежьте рукава по плечевым швам. Выверните ее наизнанку и положите низом к себе.

Сшейте вместе нижние края акkuratным швом. Если у футболки не очень большое горлышко, можно сделать его больше, чтобы ручки вашей сумки были длиннее. Выверните футболку обратно.

ВОСКОВАЯ БУМАГА СВОИМИ РУКАМИ

Восковая бумага очень экологична, но она довольно дорогая. Извлеките максимум пользы из старых простыней и наволочек при помощи этого простого способа.



Вам понадобятся: старые (чистые) наволочки или простыни, ножницы, противень, пчелиный воск, кисточка.

Порежьте материал на кусочки необходимого размера. Примерьте ткань на кастрюли и емкости, которые есть у вас дома.

Разогрейте духовку до 100 °С. Положите ткань на противень и щедро нанесите воск на ткань. Поместите противень в духовку, пока воск не расплавится.

Достаньте противень из духовки и используйте кисточку, чтобы равномерно распределить воск по ткани.

ГОРШКИ ДЛЯ РАСТЕНИЙ ИЗ ПЛАСТИКОВЫХ БУТЫЛОК



Такие горшки отлично подойдут для помидоров, клубники, трав и салатных листьев.

Вам понадобятся: пластиковые бутылки, веревка, краска, кисточка, дрель.

Удалите этикетку, но оставьте крышечку. Сдавите бутылку до плоского состояния, чтобы вырезать квадратик из середины с одной стороны бутылки. Верните бутылке прежнюю форму. Покрасьте бутылку в цвет, который вам нравится. Главное, чтобы она перестала быть прозрачной, чтобы корни не повредились от солнечного света. Просверлите дырочку в крышке и дне бутылки, чтобы протянуть через них веревку, закрепив узелками бутылку на одном месте.

АБАЖУР ИЗ ПЛАСТИКОВЫХ ЛОЖЕК

Это отличный способ избавиться от пластиковых ложек после какого-нибудь праздника или мероприятия.

Вам понадобятся: пластиковые ложки, большая пластиковая бутылка, клеевой пистолет, нож, плоскогубцы, шнур для лампочки.

Проделайте отверстие в дне бутылки с помощью ножа. Отрежьте ручки от ложек и приклейте верхушки узкой частью вниз по кругу у основания бутылки. Приклейте второй слой наполовину заходящим на первый. Заполните таким образом всю поверхность бутылки.

Протяните шнур через горлышко и вкрутите лампочку через низ абажура. Украсьте горлышко бутылки по своему вкусу.



«ВОЗДУШНЫЙ ШАР» — УКРАШЕНИЕ ИЗ БУТЫЛКИ



Эти воздушные шары легко сделать, но при этом они смотрятся довольно эффектно и могут стать прекрасным украшением для детской спальни.

Вам понадобятся: двухлитровая пластиковая бутылка, нож, краски и кисти, клеевой пистолет или малярный скотч.

Удалите этикетку и вырежьте середину из бутылки (остатки отдайте на переработку). Склейте основание и горлышко вместе. Подвешенная горлышком вниз, она будет напоминать воздушный шар. Раскрасьте бутылку по своему вкусу. Классический узор воздушного шара — яркие разноцветные полосы. Крышечка — это корзина. Ее тоже можно украсить.

РАЗБРЫЗГИВАТЕЛЬ ИЗ ПЛАСТИКОВОЙ БУТЫЛКИ

Одно из самых простых приспособлений, которое сохранит ваши время и деньги.

Вам понадобятся: пластиковая бутылка, дрель или раскаленная иголка.

Проделайте несколько отверстий в пластиковой бутылке и присоедините ее к шлангу. Двух или трех рядов близко расположенных отверстий обычно бывает достаточно. Поскольку в бутылке будет давление, лучше закрепить горлышко бутылки при помощи проволоки или клейкой ленты.



САЛФЕТКА ДЛЯ СТОЛА ИЗ ПОЛИЭТИЛЕНОВЫХ ПАКЕТОВ



Эти салфетки очень прочные, их легко чистить и, если вы используете правильные пакеты, они могут быть яркими и красивыми. Они вам обязательно понравятся, если в доме есть дети, которые вечно что-нибудь проливают или просыпают.

Вам понадобятся: клеевой пистолет, 10 или больше пластиковых пакетов, шило и нитка.

Вырежьте из пакетов по спирали полосу шириной 4 см максимально возможной длины. Возьмите шесть одинаковых лент и сплетите из них косичку. Вплетайте новые полосы до тех пор, пока у вас не получится достаточно длинная и плотная киста.

Скрутите косу в спираль, пришивая каждый новый слой нитками. При помощи клеевого пистолета заполните пустоты. Переверните спираль и получится отличная круглая салфетка для стола.

ПОДСТАВКА ДЛЯ КАРАНДАШЕЙ И РУЧЕК ИЗ УПАКОВОК ДЛЯ ШАМПУНЕЙ И ГЕЛЕЙ ДЛЯ ДУША



Вместо того, чтобы покупать очередную пластиковый держатель для ручек, сделайте оригинальную подставку своими руками.

Вам понадобятся: пустая бутылочка из-под шампуня или геля для душа, клей, цветная бумага и любые элементы декора (пуговицы, ореховая скорлупа, ракушки, ленты, кусочки ткани).

Удалите этикетку и отрежьте верхнюю часть емкости и дайте волю фантазии. Украсить бутылочку можно узорами из бисера и бусин разных цветов и размеров, привезенными с моря ракушками, орехо-

вой скорлупой и бантиками. Неровный край можно украсить лентой или несколькими лоскутками ткани. Бутылочки из-под шампуня особенно хороши тем, что для них часто используют разноцветный непрозрачный пластик, который отлично подходит для поделок.

ЛЕЙКА ДЛЯ ЦВЕТОВ ИЗ ПАКЕТА ИЗ-ПОД МОЛОКА



Перед вами отличный способ сделать идеальную лейку для цветов, да еще и такую, что вы сможете регулировать струю воды.

Вам понадобятся: пакет молока, подогретая игла, дрель (не обязательно).

Возьмите большой пустой пакет молока с откручивающейся крышкой и сделайте в ней отверстия с помощью раскаленной иглы. Маленькие проколы помогут вам не залить нежные и чувствительные растения. При желании с помощью дрели вы можете сделать большие отверстия, если вам нужно полить более крупные растения. Сделайте несколько разных крышечек, чтобы менять насадки в зависимости от растений.

ЕМКОСТЬ ДЛЯ ИГРУШЕК ИЗ ПЛАСТИКОВОЙ БУТЫЛКИ

Попробуйте сделать ее сами, если вы устали от маленьких игрушек на полу и не хотите тратить лишних денег.

Вам понадобятся: большая пластиковая бутылка, нож, отвертка, шуруп.

Разрежьте бутылку посередине, отрегулировав необходимую глубину. Надрез должен быть наклонным, чтобы у вас получилась высокая задняя часть и низкая передняя. Поверните бутылку так, чтобы дырка была наверху (вам нужна будет крышка на верхней части бутылки, чтобы игрушки не вываливались) и прикрутите ее к стенке шкафа или стола. Вы можете раскрасить бутылку, чтобы она вписывалась в интерьер вашей комнаты.



ПЕРЕПЛАВЬТЕ ПОЛИЭТИЛЕНОВЫЕ ПАКЕТЫ В БУСИНЫ



Если у вас не хватает денег или ресурсов, но вы любите заниматься рукоделием, это прекрасный способ сделать что-то красивое из того, что должно было бы отправиться на свалку.

Вам понадобятся: чистые полиэтиленовые пакеты, бумага для выпечки, клей, утюг, деревянные шпажки, ножницы, линейка.

Разрежьте ваши пакеты на квадратики 8×8 см.

Положите один квадратик на другой и заверните в бумагу для запекания. Несильно разогрейте утюг и придавите квадратик утюгом на 30 секунд. Два кусочка пластика должны склеиться.

Разрежьте спаянный пластик на два треугольника. Вы можете регулировать длину и ширину треугольников — чем шире треугольник, тем длиннее получится бусина, чем треугольник длиннее, тем бусина будет толще.

Нанесите немного клея на одну из сторон треугольника, затем скрутите его вокруг шпажки, начиная с основания, и закрепите каплей клея.

Снимите бусину со шпажки, когда клей высохнет.

СРЕДСТВО ДЛЯ МЫТЬЯ ПОСУДЫ



Сделать средство для мытья посуды своими руками проще и дешевле, чем кажется на первый взгляд.

Вам понадобятся: 1/2 стакана жидкого кастильского мыла (его можно найти в Интернете), 1/2 стакана воды, 1 столовая ложка лимонного сока, 3 капли экстракта чайного дерева, 1/4 стакана белого уксуса.

Смешайте воду и жидкое мыло.

Добавьте остальные ингредиенты, перемешайте и перелейте в емкость для хранения. Используйте две чайные ложки на одну порцию посуды.

ЧИСТЯЩЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ВСЕХ ПОВЕРХНОСТЕЙ

В этом рецепте объединяются король и королева уборки: белый уксус и пищевая сода. Сделать это средство самому легче, чем сходить в магазин, и займет у вас всего пять минут.

Вам понадобятся: 1/2 стакана белого уксуса, 1/4 стакана пищевой соды, 2 литра воды.

Положите все ингредиенты в емкость и хорошо перемешайте. Налейте средство в распылитель и используйте при любой уборке.



СКРАБ ДЛЯ ТЕЛА



Чтобы сделать основу скраба, смешайте в равных долях сахар и кокосовое масло. Вы можете модифицировать рецепт в зависимости от вкусовых предпочтений и необходимого объема.

Вам понадобятся: 150 г кокосового масла, 150 г сахара, водонепроницаемая емкость.

Смешайте ингредиенты в емкости. Храните в ванночке, накрыв крышкой.

МОЗАИКА ИЗ КРЫШЕК ОТ БУТЫЛОК

Отличное занятие для детей, практически не влекущее за собой беспорядка.

Вам понадобятся: множество крышечек от бутылок, толстый картон, клей.

Вы ограничены только количеством имеющихся у вас крышек и разнообразием цветов. Если вашему ребенку нужна помощь, нарисуйте контур на картоне, к примеру очертания бабочки или рыбы, и дайте ему заполнить его крышечками.

Можно просто выкладывать мозаику и затем убирать крышки обратно. Если же вы захотите создать произведение искусства, приклейте крышки к картону.



УДК574
ББК 20.18
С42

Скажи «НЕТ» пластику: 101 способ использовать меньше пластика и спасти мир / Мария Ершова. — Москва : Эксмо, 2019. — 128 с.

ISBN 978-5-04-100080-6

Мы достигли экологического кризиса, наша планета буквально задыхается от пластиковых отходов. Но возможно ли остановить глобальную катастрофу, не нанося ущерб качеству своей жизни? Эта практическая книга предлагает экологически чистые альтернативы пластику, которые позволят значительно сократить отходы и помочь планете. 101 способ использовать меньше пластика поможет легко сделать первый шаг и изменить ситуацию.

**УДК 574
ББК 20.18**

ISBN 978-5-04-100080-6 © Ершова М., текст, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

СКАЖИ «НЕТ» ПЛАСТИКУ

101 способ использовать меньше пластика и спасти мир

Ершова Мария

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*

Ответственный редактор *Е. Новомирская*. Младший редактор *О. Лебедева*

Художественный редактор *Е. Анисина*. Корректор *П. Дюжева*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:

iconriver, Valenty, 4zevar, Martial Red, Sylverarts Vectors, Remo_Designer, Fx Pandora,
Mexpara Salimova, Melin Creative, Aha-Soft, D Line, munchik / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении обложки использованы иллюстрации:

natrot, Valenty, Sylverarts Vectors, Melin Creative, Aha-Soft / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өңдіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Tayar benlicisi: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-дукен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 20.12.2018. Формат 70х108^{1/32}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,6.

Тираж

экз. Заказ

ISBN 978-5-04-100080-6



9 785041 000806 >



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»:
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, д. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш. д. 1, а/я 5. Тел.: /факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Новский пр-т, д. 46.
Тел.: +7 (812) 601-0-601, www.bookvoed.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо». Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Нижний Новгород. Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,
г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, Бизнес-парк «Грин Плаза».
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmonn.ru

Санкт-Петербург. ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,
д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Екатеринбург. Филиал ООО «Издательство Эксмо» в г. Екатеринбурге. Адрес: 620024,
г. Екатеринбург, д. 24, 2-й этаж. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).

E-mail: petrova.ea@eksmo.ru

Самара. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре.
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».
Телефон: +7 (846) 207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Ростов-на-Дону. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7 (863) 303-62-10. E-mail: info@rnd.eksmo.ru
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростов-на-Дону. Адрес: 344023,
г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.

Режим работы: с 9-00 до 19-00. E-mail: rostov.mag@rnd.eksmo.ru

Новосибирск. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске. Адрес: 630015,
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7 (383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск. Обособленное подразделение в г. Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск,
пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7 (4212) 910-120. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Тюмень. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени.
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.

Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алебашевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).
Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98. E-mail: eksmo-tumen@mail.ru

Краснодар. ООО «Издательство «Эксмо» Обособленное подразделение в г. Краснодаре
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре

Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01(02).
Республика Беларусь. ООО «ЭКМО АСТ Сиз энд Сн». Центр оптово-розничных продаж
Cash&Carry в г. Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск,

пр-т Жукова, д. 44, пом. 1-17, ТЦ «Outlet». Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92.
Режим работы: с 10-00 до 22-00. E-mail: eksmoast@yandex.by
Казахстан. РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3 «А».
Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91,92). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Украина. ООО «Форс Украина». Адрес: 04073 г. Киев, ул. Вербова, д. 17а.
Телефон: +38 (044) 290-99-44. E-mail: sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции Издательства «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине www.chitalai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы 8 (800) 444 8 444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksmo-sale.ru

ЕКSMO.RU
новинки издательства



КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ
К КЛИЕНТАМ
НА ОБЛОЖКЕ

СКАЖИ **НЕТ** ПЛАСТИКУ

Мы достигли экологического кризиса, наша планета буквально задыхается от пластиковых отходов. Но есть хорошая новость:
спасти мир гораздо проще, чем кажется!

В этой книге вы найдете 101 подсказку, как, немного изменив свои привычки, вы сможете помочь природе.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ:

1. Выберите совет
2. Внедрите его в свою жизнь
3. Придерживайтесь совета до формирования привычки
4. Постепенно добавляйте новые экопривычки в свою жизнь, начиная с 1 шага



ISBN 978-5-04-100080-6



9 785041 000806 >

СОКРАЩАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ♻️ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОВТОРНО ♻️ ПЕРЕРАБАТЫВАЙТЕ